HORIZON FITNESS

Adventure 4
Adventure 5

Laufband Bedienungsanleitung

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen.

Spezifikation ADVENTURE SERIE

KONSOLE	ADVENTURE 4	ADVENTURE 5
Zeit	●	●
Geschwindigkeit	●	●
Steigung	●	●
Strecke	●	●
Herzfrequenz	Telemetrisch* und Handpuls	Telemetrisch* und Handpuls
Kalorien	●	●
Programm-Profil	●	●
Direktwahltasten (Geschwindigkeit und Steigung)	●	●
Vorgabemöglichkeit	●	●
Anzeige-Fenster	4	3 (Blue Backlit)
Programm-Gesamtzahl	5	5
Programmlevel	8	10
Pulsgesteuerte Programme	1	1

TECHNISCHE DATEN	ADVENTURE 4	ADVENTURE 5
Motordauerleistung	2,25 PS/ 1,65 kW (Digital Drive)	2,5 PS / 1,84 kW (Digital Drive)
Geschwindigkeit	0,8 - 20 km/h	0,8 - 20 km/h
Elektr. Neigungsverstellung	0 - 12 %	0 - 12 %
Steigungsmotor (max. Belastbarkeit)	225 kg	225 kg
Laufdeck	19 mm	19 mm
Bandstärke	1,6 mm	1,6 mm
Dämpfungssystem	VCS / FlexTech Cushioning System	VCS / COMFORTselect cushioning
Rollendurchmesser	4 cm	4cm
Lauffläche (LxB in cm)	141 x 50	141 x 50
Stellfläche (LxBxH in cm)	177 x 86 x 148	177 x 86 x 148
Klappmaß (LxBxH in cm)	110 x 86 x 157	110 x 86 x 157
Gewicht	85 kg	87 kg
Max.Benutzergewicht	147 kg	160 kg

AUSSTATTUNG	ADVENTURE 4	ADVENTURE 5
Farbe	Silber-Schwarz-Blau	Silber-Schwarz-Blau
CONTROLLEDDrop System	●	●
Trittflächen	●	gummiert
Transportrollen	2	2
Bandstopp-Sicherheitsschlüssel	●	●
Besondere Merkmale	MP3-/ iPod-Anschluss und Ablage, 3 Watt Lautsprecher, Kopfhöreranschluss, Ventilator, Goal Center	iPod-Dock, MP3-Anschluss und Ablage, 3 Watt Lautsprecher, Kopfhöreranschluss, Ventilator, Goal Center, vestellbares Dämpfungssystem

* In Verbindung mit Brustgurt-Sender (Polar T34 empfohlen, als Zubehör erhältlich).

Technische Änderungen vorbehalten.

AUFBAU

⚠ ACHTUNG

Während Sie das Laufband aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker scheinen und bei Benutzung Geräusche von sich geben. Es darf kein seitlicher Spielraum an dem Konsolenmast vorhanden sein. Des Weiteren darf es auch keinen Spielraum nach vorne und hinten beim Aufbau der Konsole oder Armstangen geben. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

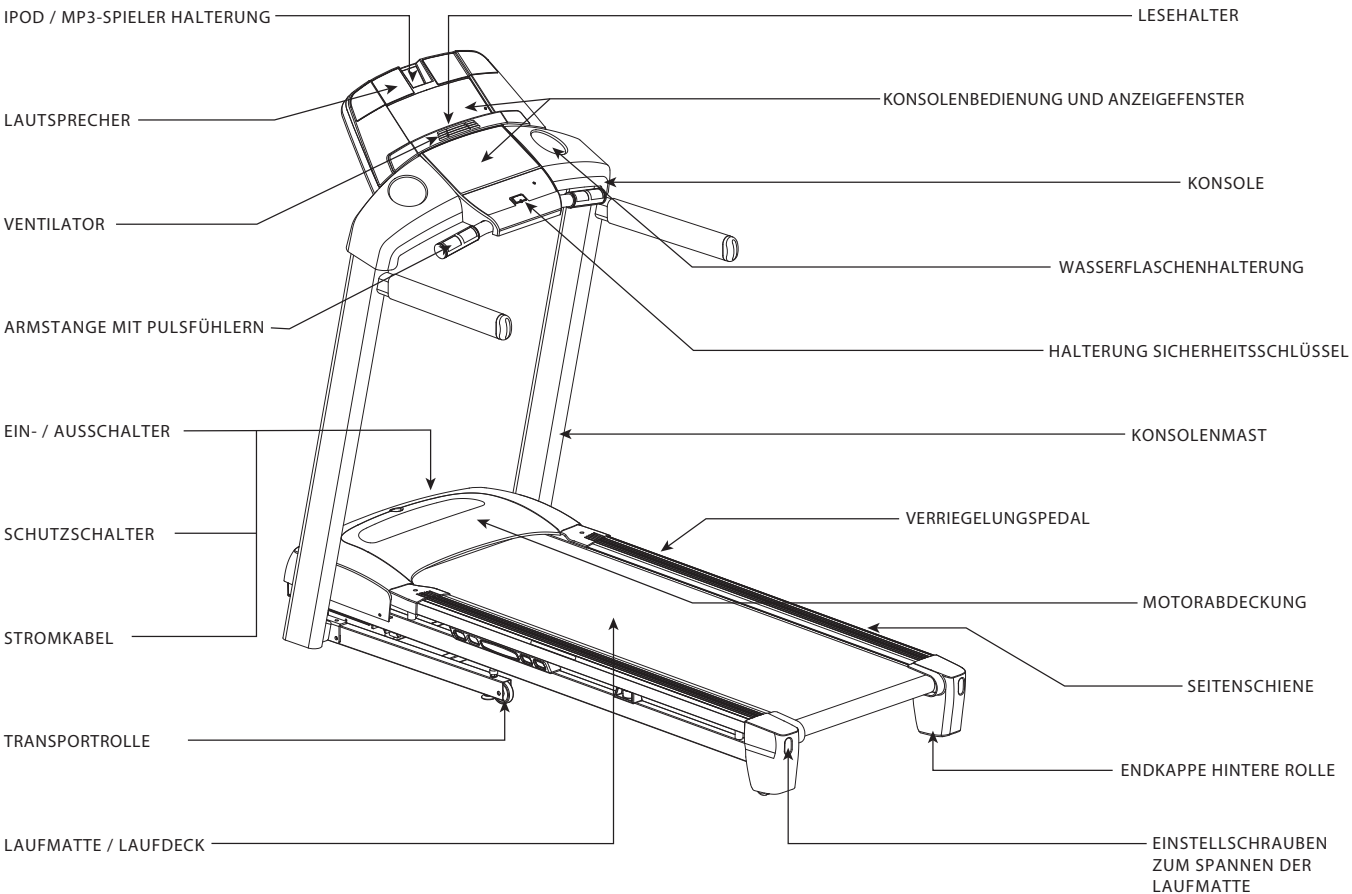
EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieses Laufbands entschieden haben!

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen werden Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Die ADVENTURE SERIE erfüllt all diese Ansprüche.


IPOD / MP3-SPIELER HALTERUNG
LESEHALTER
LAUTSPRECHER
KONSOLENBEDIENUNG UND ANZEIGEFENSTER
KONSOLE
VENTILATOR
WASSERFLASCHENHALTERUNG
ARMSTANGE MIT PULSFÜHLERN
HALTERUNG SICHERHEITSSCHLÜSSEL
EIN- / AUSSCHALTER
KONSOLENMAST
SCHUTZSCHALTER
VERRIEGELUNGSPEDAL
STROMKABEL
MOTORABDECKUNG
SEITENSCHIENE
TRANSPORTROLLE
ENDKAPPE HINTERE ROLLE
LAUFMATTE / LAUFDECK
EINSTELLSCHRAUBEN ZUM SPANNEN DER LAUFMATTE

ALLE MODELLE

BEINHALTETE WERKZEUGE:

- 6 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)

BEINHALTETE TEILE:

- 1 Konsolenaufbau
- 2 Konsolenmaste
- 1 Stützstange
- 4 Schraubentüten
- 1 Audio Adapterkabel
- 1 Flasche Silikon (für 2 Benutzungen)
- 3 iPOD Halterungen (nur Adventure 5)
- 1 iPOD Gummistopfen
- 1 Stromkabel

VOR DEM AUFBAU

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Nachdem die Umreifungsbänder entfernt wurden, sollten Sie das Gerät erst wieder bewegen oder transportieren, wenn es ganz aufgebaut ist, richtig steht und der Entriegelungsstift gesichert ist. Packen Sie das Gerät am besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass das Laufband bei falscher Handhabung plötzlich aufklappt. Versuchen Sie niemals das Laufband an dem Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen. Bei Nichtbeachten der Anleitung kann es zu Verletzungen kommen.

⚠ WARNUNG

Öffnen Sie den Karton. Holen Sie alle Einzelteile und lose Pappe heraus. Versuchen Sie nicht das Laufband anzuheben. Entfernen Sie die Einwickelfolie von dem Konsolenmast.

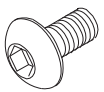
⚠ WARNUNG

Befolgen Sie die Anweisungen nicht, kann es zu Verletzungen kommen.

Hinweis: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden. Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.

AUFBAUSCHRITT 1

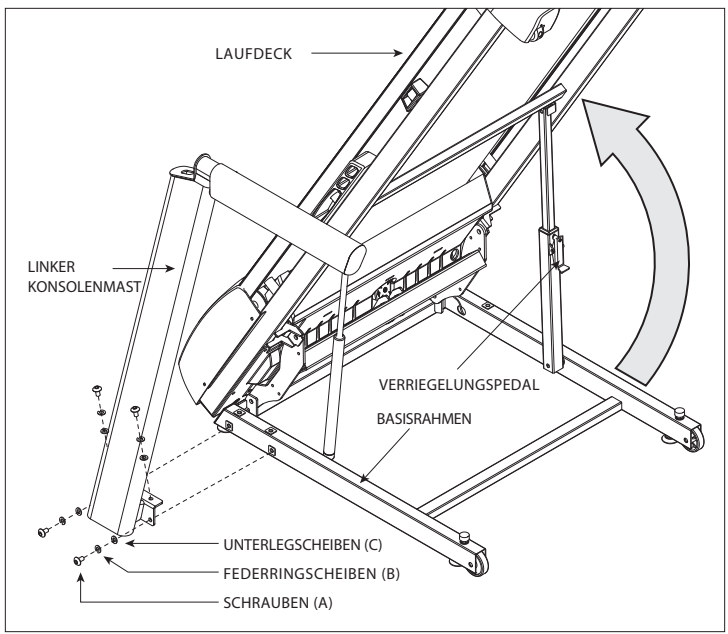
SCHRAUBENTÜTE 1 BEINHALTET:



Schraube (A)
20 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (B)
15 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe (C)
15 mm
Anzahl: 4



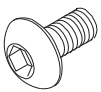
A Entfernen Sie die gelben Bänder und heben Sie das Laufdeck, an bis das Verriegelungspedal einrastet. Unterhalb des Laufdecks sollte alles frei geräumt werden.

B Öffnen Sie die Schraubentüte 1.

C Befestigen Sie in der geklappten Position den linken Konsolenmast mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C) an dem Basisrahmen.

AUFBAUSCHRITT 2

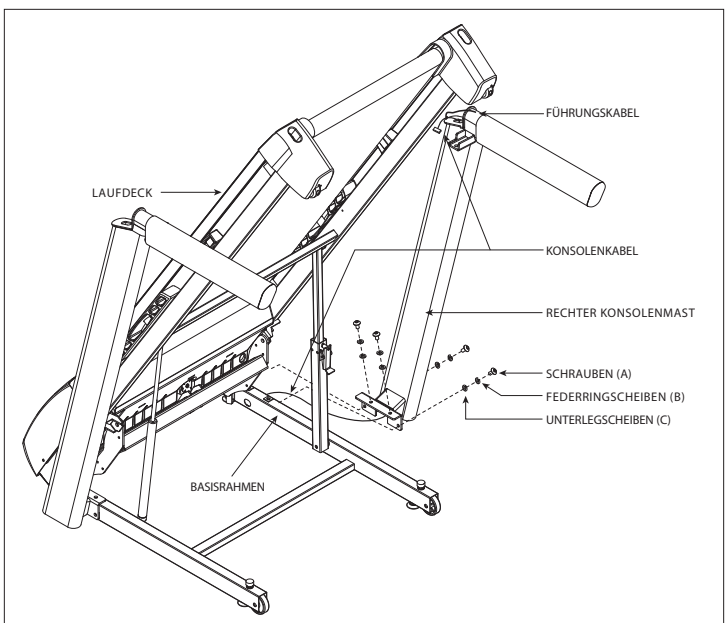
SCHRAUBENTÜTE 2 BEINHALTET:



Schraube (A)
20 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (B)
15 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe (C)
15 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 2.

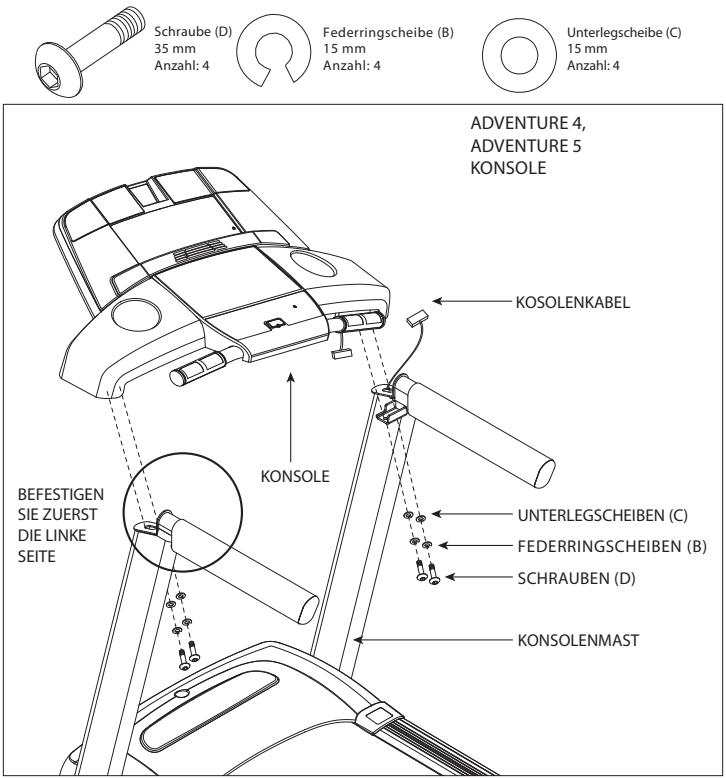
B Ziehen Sie den Führungsdraht durch den rechten Konsolenmast. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Mast gezogen haben, sollte sich das Konsolenkabel am oberen Ende des Mastes befinden. Entfernen Sie den Führungsdraht.

C Befestigen Sie in der geklappten Position den rechten Konsolenmast mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C) an dem Basisrahmen.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

AUFBAUSCHRITT 3

SCHRAUBENTÜTE 3 BEINHALTET:



A Lösen Sie mit dem Fuß das Verriegelungspedal und klappen Sie das Laufband auf.

B Öffnen Sie die Schraubentüte 3.

C Stecken Sie vorsichtig die Konsole auf den Konsolenmast. Befestigen Sie zuerst die linke Seite mit 2 Schrauben (D), 2 Federringscheiben (B) und 2 Unterlegscheiben (C) an dem Konsolenmast.

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben (D) erst nach dem Aufbauschritt 4 vollständig fest.

D Verbinden Sie die Konsolenkabel und verstauen Sie vorsichtig überschüssiges Kabel in dem Konsolenmast.

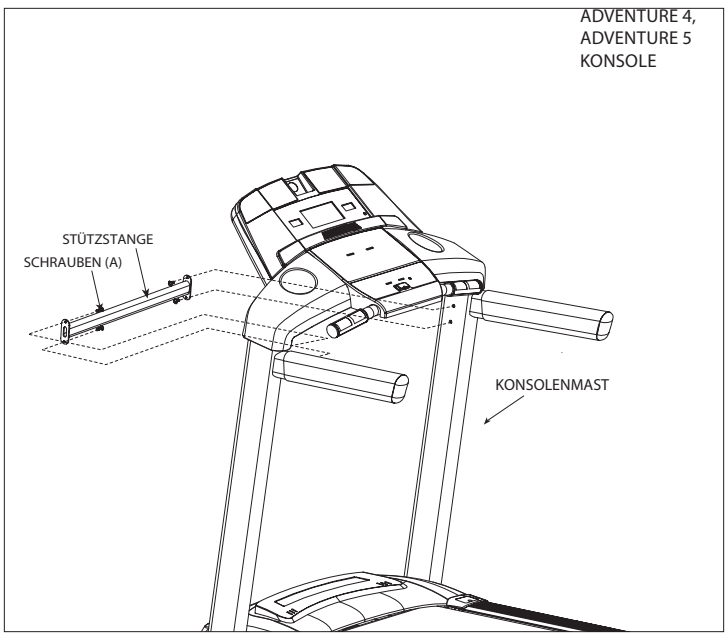
E Befestigen Sie die rechte Seite mit 2 Schrauben (D), 2 Federringscheiben (B) und 2 Unterlegscheiben (C) an dem Konsolenmast.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

AUFBAUSCHRITT 4

SCHRAUBENTÜTE 4 BEINHALTET:

Schraube (A)
15 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 4.

B Richten Sie die Löcher der Stützstange mit den Löchern des Konsolenmasts aus.

C Befestigen Sie die Stützstange mit 4 Schrauben (A) an dem Konsolenmast.

D Ziehen Sie alle Konsolenschrauben (Aufbauschritt 3) und die Schrauben der Stützstange (Schritt C) vollständig fest.

SIE SIND FERTIG!

LAUFBANDBEDIENUNG

Der folgende Abschnitt erklärt Ihnen ausführlich, wie Sie die Laufbandkonsole und Programme verwenden. Diese Bedienungsanleitung ist in folgende Abschnitte unterteilt:

- WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN
- VOR DER BENUTZUNG

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

WARNUNG

Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen. Siehe Erdungshinweis.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

WARNUNG

Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 230 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.

WARNUNG

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern:

• Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
• Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
• Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.
• Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.
• Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.
• Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.
• Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.
• Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel (siehe WARTUNG).
• Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 147 kg bzw. 160 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Laufband nicht an Orten verwenden, an/in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird, wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Feuchträume, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.
• Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
• Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
• Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
• Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
• Ziehen Sie das Laufband nicht mit Hilfe des Stromkabels.
• Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
• Stellen Sie Ihr Gerät auf einen waagerechten Untergrund.
• Dieses Gerät entspricht der EN957-1/-6 HC.

KINDER

Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Laufband benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG

BENUTZUNG
Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur über eine 16-A-Sicherung (Klasse C) abzusichern, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

WICHTIG:
Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

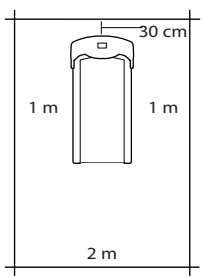
VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS
Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



ACHTUNG
STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE
Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

JUSTIERFÜßE

Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

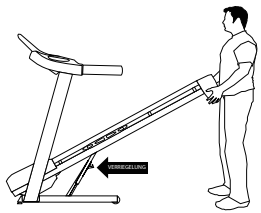
ACHTUNG

BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSCLIP SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.

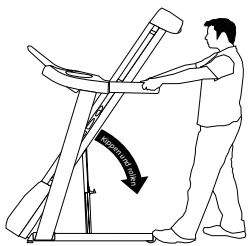
VORSCHRIFTSMÄßIGE BENUTZUNG

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und stecken Sie das Stromkabel aus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN ein. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.

ACHTUNG
Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.
Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert.



ZUSAMMENKLAPPEN
Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufdecks an, bis es in einer aufrechten Position ist und die Fußpedalsperre einrastet. Vergewissern Sie sich, dass die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie das Laufband loslassen. Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands fest umgreifen und dann mit dem Fuß die Fußpedalsperre lösen. Stellen Sie vorsichtig das Laufband auf den Boden.



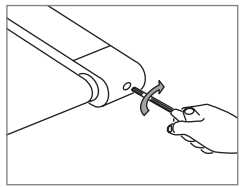
TRANSPORT
Ihr Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband richtig zusammengeklappt und die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie es transportieren.

WARNUNG
Unsere Laufbänder sind aus schwerem Material gebaut. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren. Transportieren oder bewegen Sie Ihr Gerät nur, wenn es zusammengeklappt ist und die Fußpedalsperre eingerastet ist. Bei Nichtbeachten kann es zu Verletzungen kommen.

STROM
Stecken Sie das Stromkabel vorne in Ihr Laufband. Der Anschluss befindet sich unter der Motorabdeckung. Vergewissern Sie sich, dass der Ein-/Ausschalter eingeschaltet ist. Nach der Benutzung sollten Sie das Laufband wieder ausschalten.

ALLE MODELLE

SPANNEN DER LAUFMATTE

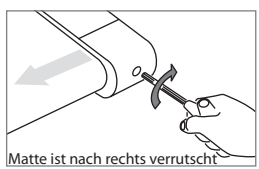


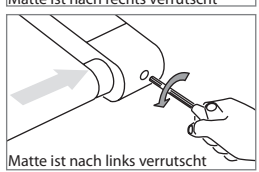
Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

VORSICHT: Matte nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Die Laufmatte nie zu straff spannen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und beide Schrauben zum Spannen der Laufmatte mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.

ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE


Matte ist nach rechts verrutscht

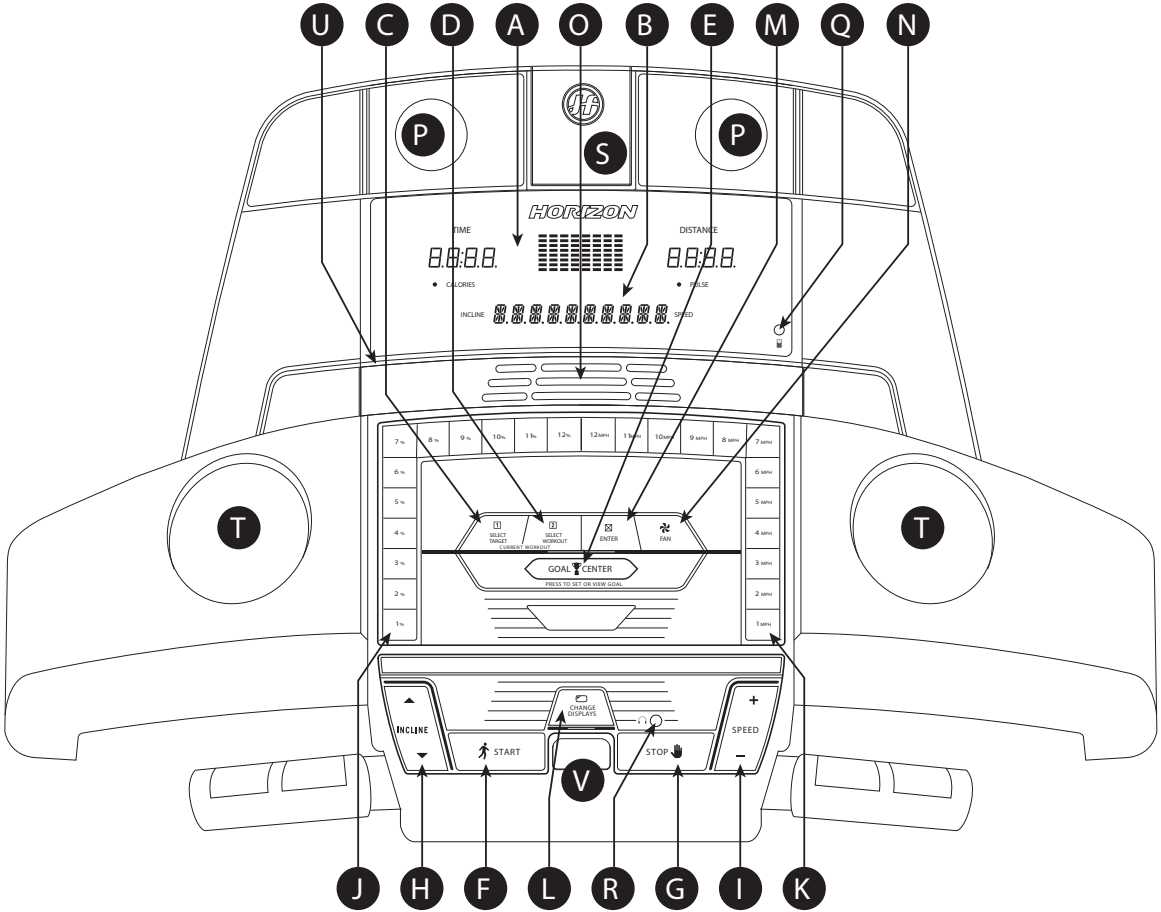

Matte ist nach links verrutscht

Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass die Laufmatte zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

VORSICHT: Laufmatte beim Zentrieren nicht schneller als 1.5 km/h laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung von der Laufmatte fernhalten.

Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.


U
C
D
A
O
B
E
M
Q
N
P
S
P
HORIZON
TIME
DISTANCE
CALORIES
PULSE
INCLINE
SPEED
T
T
SELECT TARGET
SELECT WORKOUT
ENTER
FAN
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
INCLINE
CHANGE DISPLAYS
START
STOP
SPEED
V
J
H
F
L
R
G
I
K

ADVENTURE 4 KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie auf der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Steigung und Trainingsprofile.

B) ALPHANUMERISCHE ANZEIGE: Zeigt Trainingsziel und Programminformation an.

C) ZIEL WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Ziel (Auswahlmöglichkeit: Kalorien, Zeit, Entfernung oder kein Ziel) zu wählen.

D) PROGRAMM WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen (Programme siehe Seite 25).

E) GOAL CENTER: Trainingsfortschritte ändern und einsehen.

F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

H) ▼/▲- STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

I) +/- GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.

J) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Steigungsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen.

K) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Geschwindigkeitsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

L) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

M) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ziele und Programmeingaben zu bestätigen.

N) VENTILATORTASTE: Drücken Sie die Ventilatortaste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

O) VENTILATOR: Trainingsventilator.

P) LAUTSPRECHER: Schließen Sie einen CD- / MP3-Spieler an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.

Q) AUDIOEINGANG: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole.

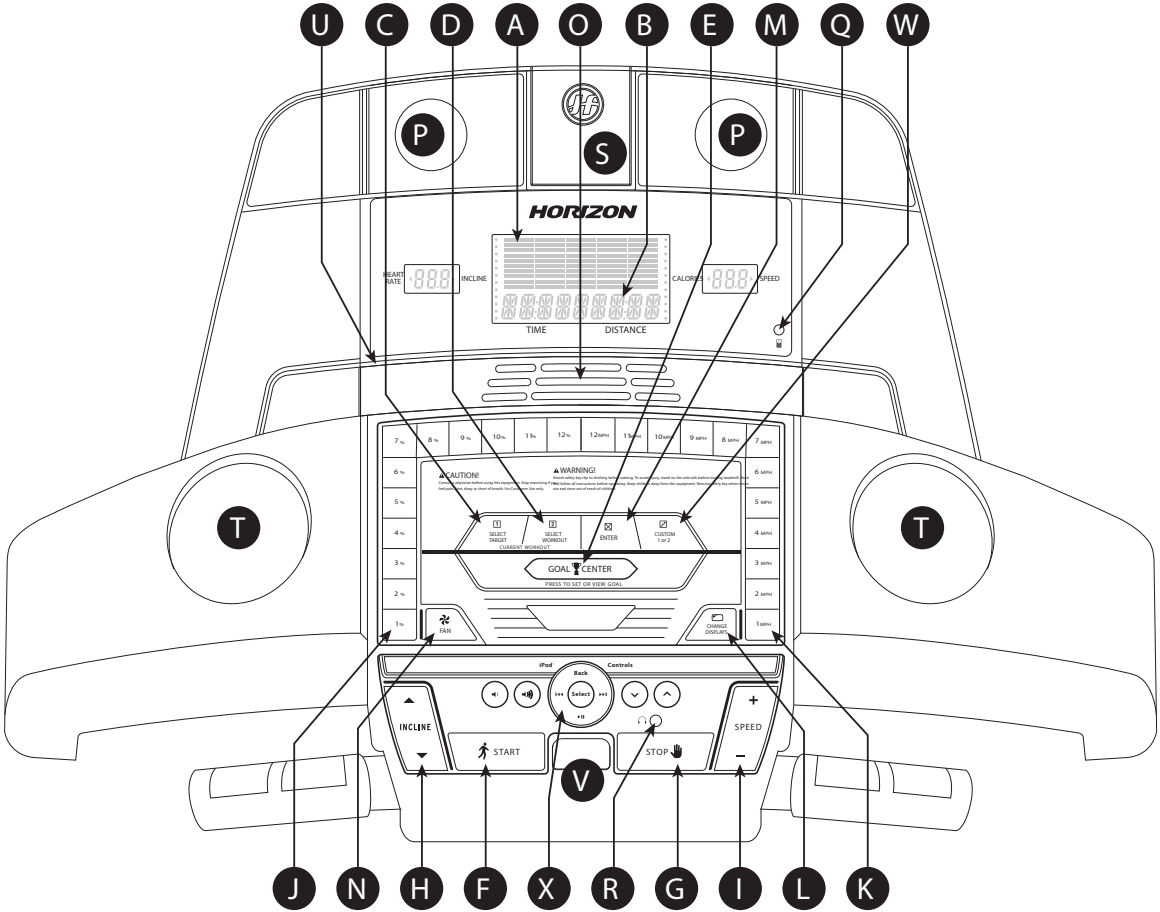
R) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhören an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

S) MP3 SPIELER HALTERUNG: Halterung für den MP3-Spieler.

T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflachen oder anderen persönlichen Sachen.

U) LESEHALTER: Zum Aufstellen von Büchern oder Zeitschriften.

V) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.


U
C
D
A
O
B
E
M
Q
W
P
S
P
HORIZON
HEART RATE
INCLINE
CALORIES
SPEED
TIME
DISTANCE
T
T
CAUTION!
WARNING!
SELECT TARGET
SELECT WORKOUT
ENTER
CUSTOM 1 or 2
CURRENT WORKOUT
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
FAN
CHANGE DISPLAYS
iPod Controls
Back
Select
INCLINE
START
STOP
SPEED
V
J
N
H
F
X
R
G
I
L
K

ADVENTURE 5 KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie auf der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Steigung und Trainingsprofile.

B) ALPHANUMERISCHE ANZEIGE: Zeigt Trainingsziel und Programminformation an.

C) ZIEL WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Ziel (Auswahlmöglichkeit: Kalorien, Zeit, Entfernung oder kein Ziel) zu wählen.

D) PROGRAMM WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen (Programme siehte Seite 25).

E) GOAL CENTER: Trainingsfortschritte ändern und einsehen.

F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wiederaufzunehmen.

G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen/beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

H) **▼/▲**- STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

I) +/- GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.

J) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Steigungsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen.

K) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Geschwindigkeitsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

L) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

M) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ziele und Programmeingaben zu bestätigen.

N) VENTILATORTASTE: Drücken Sie die Ventilatortaste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

O) VENTILATOR: Trainingsventilator.

P) LAUTSPRECHER: Schließen Sie einen CD- / MP3-Spieler an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.

Q) AUDIOEINGANG: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole.

R) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhören an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

S) MP3 SPIELER HALTERUNG: Halterung für den MP3-Spieler.

T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflachen oder anderen persönlichen Sachen.

U) LESEHALTER: Zum Aufstellen von Büchern oder Zeitschriften.

V) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.

W) BENUTZER 1 ODER 2 TASTE: Drücken Sie diese Taste, um Benutzer 1 oder Benutzer 2 zu wählen.

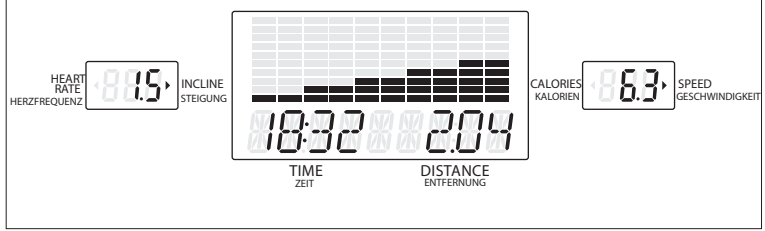
X) IPOD BEDIENUNG: Drücken Sie diese Tasten, um Ihren angeschlossenen iPod zu bedienen.

KONSOLENANZEIGE

- ZEIT: In Minuten : Sekunden. Zeigt die abgelaufene oder restliche Trainingszeit an.
- ENTFERNUNG: In Meilen oder Kilometer. Zeigt die zurückgelegte oder restliche Entfernung an.
- GESCHWINDIGKEIT: In mph oder km/h. Zeigt Ihnen an, wie schnell Sie bzw. das Laufdeck läuft.
- STEIGUNG: In Prozent. Zeigt die Steigung des Laufdecks an.
- KALORIEN: Zeit die verbrannten oder restlichen Trainingskalorien an.
- HERZFREQUENZ: In BPM (Schlägen pro Minute). Umfassen Sie mit beiden Händen die Pulsfühler, um eine Herzfrequenzmessung zu erlangen.

Adventure 4 ANZEIGE

Adventure 5 ANZEIGE



ALLE MODELLE

ERSTE SCHRITTE

1) Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände auf dem Laufband befinden.

2) Schließen Sie das Stromkabel an und schalten Sie das Laufband ein.

3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.

4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und achten Sie darauf, dass er fest sitzt und während des Trainings nicht abfällt.

5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Halterung an der Konsole.

6) Sie haben zwei Möglichkeiten mit dem Training zu beginnen.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Entfernung und Kalorien werden von 0:00 aufwärts angezeigt.
ODER...

B) ZIEL UND TRAININGSART WÄHLEN

1) Wählen Sie mit den ▼/▲ oder +/- Tasten GAST, BENUTZER 1 oder BENUTZER 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

2) Wählen Sie ein Ziel, indem Sie die Taste „Ziel wählen" drücken.

3) Mit den Pfeiltasten können Sie Ihr Ziel anpassen.

4) Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

5) Wählen Sie ein Training, indem Sie die Taste „Training wählen" drücken.

6) Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn Sie kein Ziel oder keine Trainingsart wählen, wird das Programm als manuelles Programm gestartet. Geschwindigkeits- und Steigungswechsel müssen von dem Benutzer selbst eingestellt werden.

ÄNDERN SIE IHR ZIEL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können während des Trainings Ihr Ziel ändern, ohne dass Ihre Fortschritte gelöscht werden.

Drücken Sie während des Trainings die Taste „Ziel wählen", bis Ihr gewünschtes Ziel angezeigt wird.

Geben Sie mit den ▼/▲ oder +/- Tasten den Wert Ihres neuen Ziels ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Ihre bisherigen Fortschritte werden dann von dem neuen Trainingsziel übernommen.

Hinweis: Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Ziel wählen" drücken aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Ziel nicht ändern.

ÄNDERN SIE IHR TRAININGSPROFIL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können Ihr Trainingsprofil während des Trainings ändern. Drücken Sie während des Trainings die Taste „Programm wählen" bis Ihr gewünschtes Ziel angezeigt wird. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

Ihr neues Trainingsprofil beginnt mit einer Aufwärmphase, bevor die einzelnen Segmente gestartet werden. Ihre bisherigen Forschritte werden von dem neuen Trainingsprofil übernommen.

Hinweis: Das HRC-Profil ist bei einem Wechsel des Trainingsprofils während des Trainings nicht verfügbar. Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Programm wählen" drücken, aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Programm nicht ändern.

ZIELPROFILE

ZIEL 1 – ZEIT: Mit diesem Trainingsziel, bestimmt der Benutzer die Zeit seines Trainings. Der Benutzer kann eine Trainingzeit von 15:00 – 99:00 Minuten bestimmen. Die Zeit wird während des Trainings herunter gezählt, die Entfernung und Kalorien werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 2 – ENTFERNUNG: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die zu erreichende Entfernung während des Trainings. Der Benutzer kann eine Entfernung von 0.25 – 26.25 Meilen oder 0.4 – 42 Kilometer wählen. Die zurückgelegte Entfernung wird herunter gezählt, die Zeit und Kalorien werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 3 – KALORIEN: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die Anzahl an Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden sollen. Der Benutzer kann einen Kalorienwert von 20 – 980 Kalorien wählen. Verbrannte Kalorien werden herunter gezählt, Zeit und Entfernung werden von Null beginnend hoch gezählt.

KEIN ZIEL: Trainingsprofil ohne voreingestellte Zeit, Entfernung oder Kalorien. Zeit, Entfernung und Kalorien werden fortlaufend von Null angezeigt.

TRAININGSPROFILE (PROGRAMME)

1) MANUELL: Geschwindigkeit und Steigung können während des Trainings angepasst werden.

2) INTERVALL: Durch einen automatischen Geschwindigkeits- und Steigungswechsel während des Trainings werden Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verbessert.

Segment	Aufwärmphase		1	2	Die Segmente 1 & 2 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit	2:00 Min	2:00 Min	90 Sek	30 Sek	
Geschwindigkeit	1	1.5	2	4	
Steigung	1	1.5	0.5	1.5	

3) HÜGEL: Simuliert ein Bergauf- und Bergablaufen.

Segment		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	Die Segmente 1 – 8 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit		4:00 Min		30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	
Level 1	Steigung	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

4) GEWICHTSREDUZIERUNG: Automatischer Geschwindigkeitswechsel, immer im Fettverbrennungsbereich.

Segment		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	Die Segmente 1 – 8 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit		4:00 Min		30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	30 Sek	
Level 1	Steigung	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
	Geschwin-digkeit	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

5) HRC (Adventure 4), THR ZONE (Adventure 5): Wählen Sie das HRC / THR ZONE Programm (Herzfrequenzprogramm) und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Wählen Sie mit +/- Tasten Ihre gewünschte Zielherzfrequenz. Die Zielherzfrequenz sollte so gewählt werden, dass Sie es schaffen, die Zielherzfrequenz über den größten Teil Ihres Trainings aufrechterhalten zu können. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Der Steigungsgrad erhöht sich schrittweise, um den Benutzer an seine Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht hat, plus oder minus 5 Schläge, wird der Steigungs- oder Geschwindigkeitsgrad in dem derzeitigen Widerstandsgrad bleiben.

Die Konsole wird sich aus Sicherheitsgründen herunterfahren, falls der Benutzer 25 Schläge pro Minute über seine Zielherzfrequenz ist.

Hinweis: Für das HRC / THR ZONE Programm benötigen Sie den kabellosen Brustgurt.

BENUTZERPROGRAMME (NUR ADVENTURE 5)

1) Wählen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten GAST, BENUTZER 1 oder BENUTZER 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
2) Drücken Sie die „Benutzer 1 oder 2“ Taste und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3) Drücken Sie die Taste „Ziel wählen“, um Zeit, Entfernung oder Kalorien als Trainingsziel zu wählen. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4) Wählen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten für alle 15 Segmente die Geschwindigkeit und bestätigen Sie jedes einzelne Segment der Eingabetaste.
5) Wählen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten für alle 15 Segmente die Steigung und bestätigen Sie jedes einzelne Segment der Eingabetaste.
6) Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

GOAL CENTER (LEISTUNGSERMITTLER)

Forschungen haben ergeben, dass Personen, die Ihre Trainingsgewohnheiten und Trainingeinheiten regelmäßig dokumentieren, bessere Trainingserfolge haben, als Personen, die nichts aufschreiben. Ihr neues Laufband ist mit dem Horizon Fitness GOAL CENTER (Leistungsermittler) ausgestattet. Somit haben Sie einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht, um Ihre gewünschte körperliche Fitness zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch!

GOAL CENTER ist eine neue, innovative Software, die in Ihrer Laufbandkonsole integriert ist, so können Sie bequem ohne ein Tagebuch zu führen, Ihre Trainingsfortschritte verfolgen. GOAL CENTER ermöglicht Ihnen ganz einfach Ihre neue Trainingseinheit mit Ihrer alten zu vergleichen oder zeigt Ihre Durchschnittswerte und Gesamtwerte an. Durch schnellen Zugang zu Rückmeldungen über Trainingsdauer oder verbrannten Kalorien des letzten Trainings, können Sie schnell und einfach Trainingserfolge sehen. Lesen Sie weiter, um mehr über GOAL CENTER zu erfahren und wie es Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu steigern.

GOAL CENTER EINSTELLUNG

1) Wählen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten Benutzer 1 oder Benutzer 2 und betätigen Sie mit der Eingabetaste.

2) Halten Sie die GOAL CENTER Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt.

3) Drücken Sie die Taste „Ziel wählen“, um Zeit, Entfernung oder Kalorien als Trainingsziel zu wählen.

4) Bestimmen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten den Wert Ihres Trainingsziels und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

5) Wählen Sie mit den ▲/▼ oder +/- Tasten die Anzahl der Tage in der das Trainingsziel erreicht werden soll.

6) Drücken Sie die Eingabetaste, um die Einstellungen zu verlassen.

Hinweis: Befolgen Sie dieselben Schritte, um ein bereits bestehendes Trainingsziel zu löschen und ein neues Trainingsziel zu erstellen.

TRAININGSFORTSCHRITT

Melden Sie sich in Ihrem Benutzerprogramm an und drücken Sie die GOAL CENTER Taste, um Ihre Trainingsfortschritte einzusehen. Die Konsole zeigt Ihnen die verbleibende Zeit, Entfernung oder Kalorien, je nachdem welches Trainingsziel Sie bestimmt haben. Des Weiteren zeigt Ihnen die Konsole die verbleibende Zeit, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Hinweis: Damit die Trainingsfortschritte gespeichert werden, müssen Sie erst Ihren Benutzer wählen, bevor Sie das Training beginnen.

NULLSTELLUNG

Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzustellen.

TRAINING BEENDET

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird die Konsole „FINISHED“ anzeigen und es ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingsinformationen werden 30 – 45 Sekunden auf der Konsole angezeigt.

AKTUELLE AUSWAHL LÖSCHEN

Halten Sie die Stopptaste für 3 – 5 Sekunden gedrückt, um die aktuelle Auswahl oder Anzeige zu löschen.

CD-/ MP3-SPIELER

1) Stecken Sie das beigefügte Audio Adapterkabel in den Audioeingang oben rechts an der Konsole und in den Kopfhöreranschluss Ihres CD-/ MP3-Spielers.
2) Verwenden Sie die Bedientasten an Ihrem CD-/ MP3-Spieler um die Lautstärke oder Liedauswahl anzupassen.
3) Entfernen Sie das Audiokabel, wenn es nicht in Benutzung ist.

4) Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss unten an der Konsole anschließen.

ALLE MODELLE

iPOD-VORRICHTUNG (NUR ADVENTURE 5)

Die Horizon Fitness iPod-Vorrichtung bietet optimale Unterhaltung für Ihr Training. Verschiedene iPod Modelle mit entsprechendem Anschluss können mit den beigefügten Halterungen angeschlossen werden.

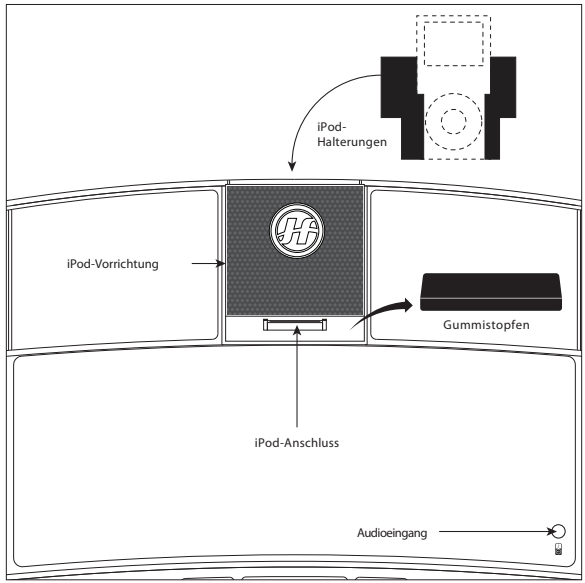
WIE SIE IHRE iPOD-VORRICHTUNG VERWENDEN (iPOD NICHT INKLUSIVE)

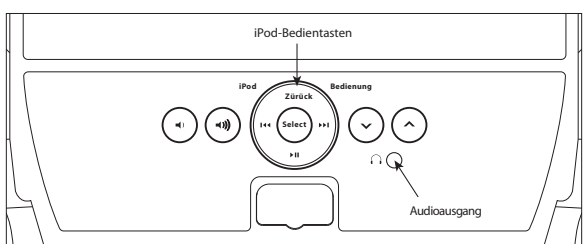
1) Entfernen Sie den Gummistopfen am Boden der Vorrichtung

2) Stecken Sie die entsprechende iPod Halterung in die iPod Vorrichtung. Stecken Sie Ihren iPod auf den iPod-Anschluss. Hinweis: Es kann bis zu 2 Minuten dauern bis der iPod eine Verbindung hergestellt hat.

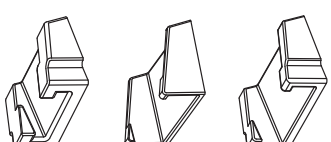
3) Mit den iPod Bedientasten können Sie die Lautstärke und Liedauswahl ändern. Oder Sie benutzen die integrierten iPod Bedientasten an der Konsole. Hinweis: Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss unten an der Konsole anschließen.

Legen Sie die den Gummistopfen in die iPod-Vorrichtung, wenn Sie keinen iPod angeschlossen haben. Hinweis: Sie können keine Musik über die Lautsprecher hören, wenn das Audio-Adapterkabel angeschlossen ist.

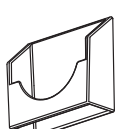




iPod-Halterungen
Hinweis: Die Halterungen sind für jedes iPod-Modell unterschiedlich.



Universelle MP3-Halterung



EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (Das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

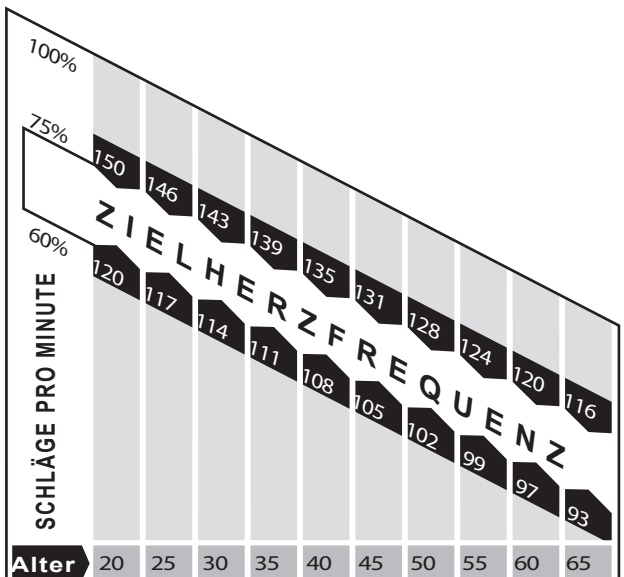
ZIELHERZFREQUENZ

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollten mit einer Zielherzfrequenz von 60 % trainieren, während Fortgeschrittene mit einer Zielherzfrequenz von 70 % - 75 % trainieren können.

BEISPIEL

Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

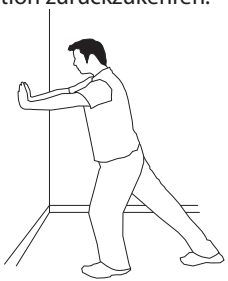
KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGS-PROGRAMMS IMMER IHREN ARZT!



TIPPS
DEHNEN

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

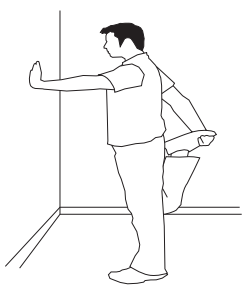


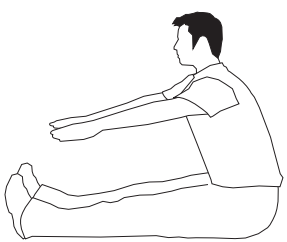
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPPS
BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN
Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN
Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training
- Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen
- Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten
- Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen
- Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

Trainingstagebuch
Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken. Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____			WOCHENZIEL _____		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. _____			WOCHENZIEL _____		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONAT		MONATSZIEL	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT		MONATSZIEL	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

FEHLERSUCHE

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN GERÄT VON SICH, GIBT NORMAL?

Alle Laufbänder machen eine Art klopfendes Geräusch. Dieses entsteht, wenn das Band über die Rollen läuft, insbesondere bei neuen Laufbändern. Dieses Geräusch nimmt mit der Zeit ab, wird aber nie vollständig verschwinden. Mit der Zeit dehnt sich das Band und läuft dann geräuscharmer über die Rollen.

WARUM IST MEIN LAUFBAND LAUTER ALS DAS AUSSTELLUNGSSTÜCK?

Alle Fitnessprodukte wirken in einem großen Ausstellungsraum leiser, da dort der Geräuschpegel höher als bei Ihnen zu Hause ist. Zudem sind die Vibrationen auf einem teppichbedeckten Betonboden geringer als auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine dicke Gummimatte bei der Verminderung der Vibrationen. Wird das Laufband zu nah an einer Wand aufgestellt, wird das Geräusch von dieser reflektiert.

FEHLERBESEITIGUNG – LAUFBAND

Ihr Laufband ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht und/oder die Laufmatte bewegt sich nicht.
LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes.
LEUCHTET DAS ROTE LICHT DES EIN-/AUSSCHALTERS?

Falls JA:
• Überprüfen Sie alle Kabel, insbesondere das Konsolenkabel. Ziehen Sie das Konsolenkabel und verbinden Sie es wieder.
• Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder beschädigt ist.
Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Stromkabel und warten Sie 60 Sekunden. Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie bis alle roten Leuchtanzeigen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie weitere Schritte unternehmen. Überprüfen Sie anschließend, ob keine Drähte locker oder ausgesteckt sind.

Falls NEIN:
• Überprüfen Sie, ob die Steckdose funktioniert und an welche das Gerät angeschlossen ist. Überprüfen Sie, ob die Sicherung nicht ausgelöst hat, das Gerät ganz allein an einen 20-A-Stromkreis und nicht an einen Anschluss mit einem FI-Schutzschalter und auch nicht an einen Überspannungsschutz oder ein Verlängerungskabel angeschlossen ist.
• Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nicht abgeklemmt oder beschädigt und vorschriftsmäßig in die Steckdose UND in das Gerät eingesteckt ist.
• Stellen Sie sicher, dass sich der Ein-/Ausschalter in der eingeschalteten Position befindet.

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Stellen Sie sicher, dass das Laufband ganz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.
• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verlängerungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.
• Schmieren Sie wenn nötig das Laufband.

PROBLEM: Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.
• Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).

PROBLEM: Die Geschwindigkeit des Laufbandes stimmt nicht.
LÖSUNG: Führen Sie eine Autokalibrierung durch.
• Schalten Sie das Laufband ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Halten Sie die „▲“ Steigungstaste und „–“ Geschwindigkeitstaste für 5 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnische Einstellung zu gelangen. Die Konsole piept und das Display zeigt „ENG0“ an.
• Wählen Sie mit den + / - oder ▲ / ▼-Tasten „ENG2“ und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
• Drücken Sie die Starttaste, um die Autokalibrierung zu starten. Das Laufband führt nun eine Autokalibrierung durch und stellt so die Geschwindigkeit wieder richtig ein.
• Nach der erfolgreichen Autokalibrierung wird die Konsole einige Male piepen. Die Konsole verlässt automatisch die benutzertechnische Einstellung und geht in den Startbildschirm zurück.

FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ
Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:
• Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
• Bei schwerem Atmen während des Trainings.
• Wenn Sie Ringe tragen.
• Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
• Bei Herzrhythmusstörungen.
• Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
• Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr und schalten Sie es ab.
BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:
• Modellbezeichnung
• Seriennummer
• Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Damit wir Ihr Laufband warten können, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:
• Wie lange besteht das Problem bereits?
• Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
• Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
• Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Laufband wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Reinigung und Überprüfung wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufmatte, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch putzen. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
• Stromkabel überprüfen.
• Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemmt oder durchtrennt werden könnte.
• Spannung und Ausrichtung von Laufmatte überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch eine verschobene Laufmatte beschädigt werden.

JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Laufband wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
• Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
• Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

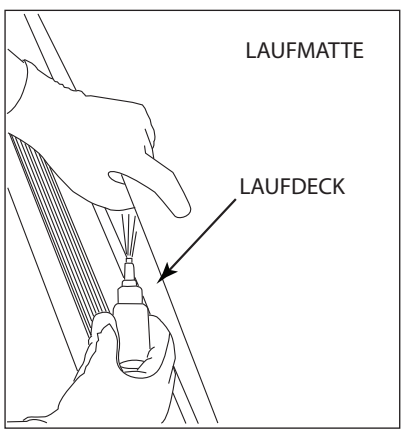
JEDEN MONAT – WICHTIG!
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
• Laufband abschalten und 60 Sekunden warten.
• Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
• Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben. Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.
• Saugen und wischen Sie die Matte mit einem feuchten Tuch. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Teilchen, die sich um das Gerät gesammelt haben könnten auf. Diese Teilchen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

ALLE 6 MONATE

Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben, wird Sie die Konsole mit einer Nachricht dazu auffordern das Laufband zu schmieren. Ihr Gerät funktioniert nicht, solang diese Nachricht angezeigt wird. Halten Sie die Stopptaste für 5 Sekunden gedrückt um die Nachricht für 8 Kilometer aufzuheben. Ihr Laufband wurde mit einer Flasche Schmieröl geliefert, die für 2 Anwendungen ausreicht.

SCHMIEREN

• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Die beiden hinteren Schrauben lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen, um die Schraubenposition zu markieren). Nach Lösen der Laufmatte den Schmierölbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Schrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
• Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stopptaste und die Geschwindigkeitstaste „+“ für 5 Sekunden gedrückt halten.



GARANTIEBESTIMMUNGEN

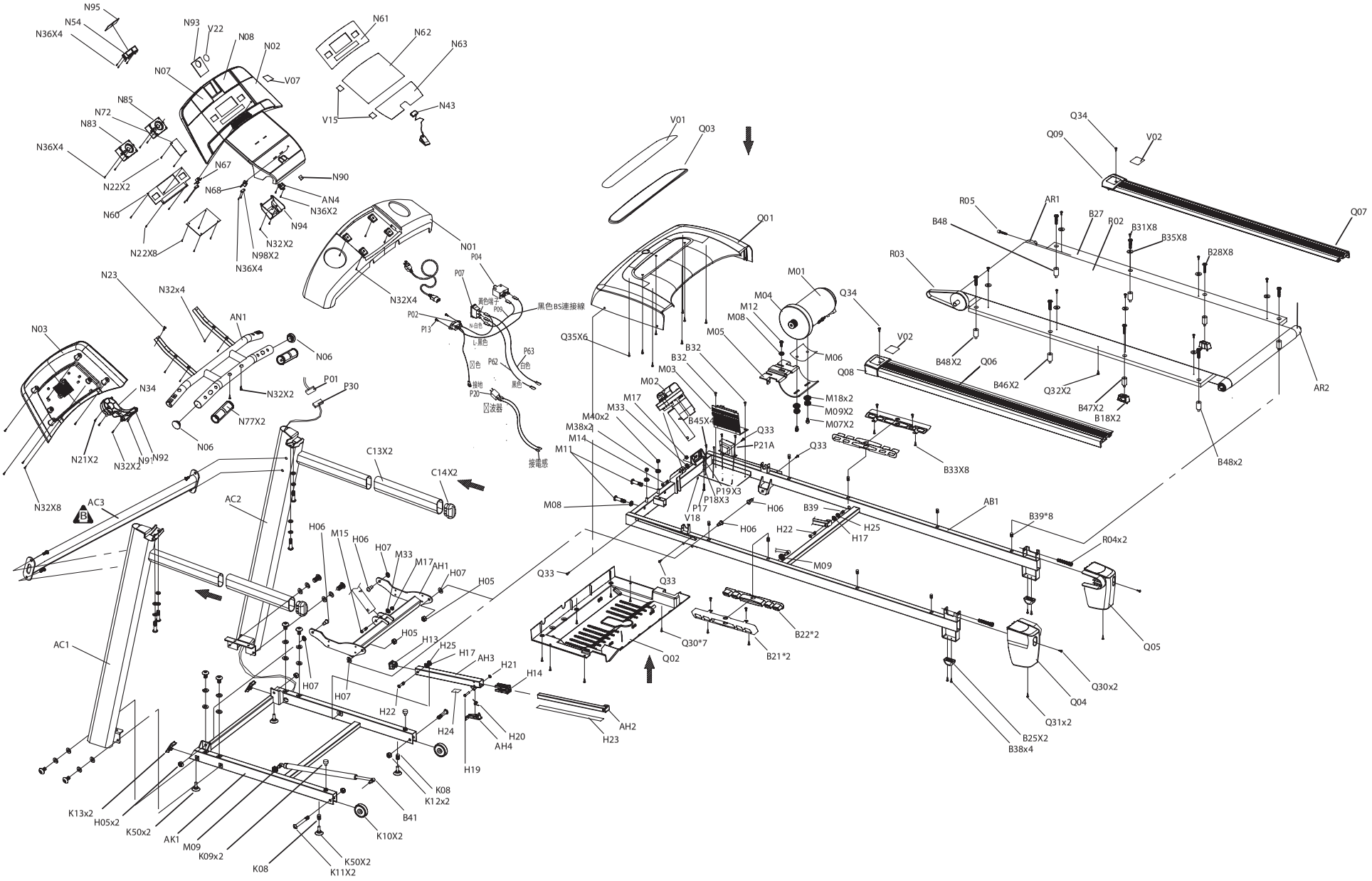
Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

HORIZON FITNESS

Adventure 4

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 4

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
AC1	Console Mast Set;Left;Semi-Assy;TM622B-2
AC2	Console Mast Set;Right;Semi-Assy;TM622B-
AC3	Console Mast Set;Semi-Assy;TM622B-2KM
AH1	Foot Rack Set;Elevation Rack;TM631-2KM
AH3	Sleeve Set;Painting;TM631-2KM
AK1	Base Set;Semi-Assy;TM631-2KM
AN1	Console Base Set;TM622B-2KM
AN2	Console Set;TM622B-2KM
M01	Motor Set ;TM622B-2KM
M05	Moto Fixing Set;TM623B-2KM
Q01	Motor Up Cover Set;TM622B-2KM
AH2	Insert Tube Set;zincification;TM622
AH4	LOCK LATCH;Galvanization;TM616
AR1	Roller Set;Front;;Texture;TM115
AR2	Roller Set;Rear;TM603-1US
B18	Elastomer;Decorative;F;PVC;422C;TM626
B21	Elastomer;Decorative;Front;TPR;Blue/301C
B22	Elastomer;L;Inside;422C;TM622
B25	FOOT;FRAME;TM616
B27	Running Deck;675x1220x18t;TM626
B28	SCREW;FH;M8X1.25PX28L;HS;BP
B31	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT
B32	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT
B33	SCREW;TRH;4X12L;TC;PH;BAN;POT

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
B35	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F
B38	SCREW;BH;Φ4X20L;TC;PH;BZN;POT
B41	Air Shock;50KG(680L)Damping ;TM616
B45	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT
B46	ELASTOMER ORANGE
B47	ELASTOMER BLUE
B48	FIXING BUMPERC
C14	Cap;Handle Bar;Black;TM626
H05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN
H06	SCREW;M8X1.25PX9L-D10X9.5L;HE;45#;BOX
H07	WASHER;FLT;10.5X20.0X1.0T;TFN;
H13	Cap;Support Base;Rear;TM367
H14	Sleeve;Outer;TM13
H17	WASHER;FLT;Φ8.1X20X1.0T;TFN
H19	CONNECTING AXLE;TM616
H20	SPRING;TOR;TM616
H21	C Clip;Combined With 6mm Axle
H22	SCREW;BH;M8X1.25X45L-15L;HS;BAN;BP;P-
H23	decal;protected piece
H24	Single Foam;28x20x1.5t
H25	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN
K09	Flat;50C;TM196-K12B
K10	Wheel;nylon;TM196;TM196-K13E
K11	SCREW;BH;M10X1.5PX40L-20L;HS;P-T

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
K12	NUT;NLK;M10X1.5P;BAN
K13	Cap;slope;Match cove30.0x50.0x1.5t;TM616
K50	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
M02	Motor;AC Elevation;220V;80mm;225;10pin;J
M03	Motor controller;2.0-2.5HP;220V;MLH0910H
M06	Motor Elastomer Pad;Rubber;TM16
M07	SCREW;SH;5/16-18UNCX16L;HS;BP
M08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T
M09	WASHER;SPL;8.2X15.4X2.0T
M11	SCREW;SH;M8X1.25PX45L;HS;BZN
M12	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;BAN
M14	SCREW;HH;3/8-16UNC-42L-14L;HE;P-T
M15	SCREW;HH;3/8-16UNCX55L-14L;HE;P-T
M16	New encoder disk group;JIS2
M17	NUT;NLK;3/8'-16UNC;BAN
M18	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN
M33	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM
M38	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T
M40	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN
N01	Console Crust;ABS;light sliver;TM623B
N02	Console;ABS;7510;TM622B
N03	Console back-lay;ABS; HZ gray-75140 ;TM6
N06	Cap;PVC;BL;TM67
N07	Speaker;Cover;L;metal net;light sliver

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N08	Speaker;Cover;R;metal net;light sliver
N15	Wire;safekay;300L(machine+XHS 2.5-2P)
N21	SCREW;BH;5X12L;TC;PH;BAN;POT
N22	SCREW;BH;3X6L;TC;PH;BOX;ROHS;POT
N29	TIE STRAP ADHESIVE;NYLON66;HC-101;W
N32	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
N34	Fan;TM293-N33A
N36	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;WZN;ROHS;POT
N37	SCREW;BH;Φ4X8L;SM;PH;YZN;POT
N43	Safety Key;assembly;TM622
N54	IPOD Seat;ABS;Black;EP218
N60	UCB;Adventure 4;HDS201PD
N61	Overlay;Manipulate;1;TM621B
N62	Overlay;Manipulate2+keypad;TM621B
N63	Overlay+Keypad;TM622;English
N67	Audio Set;2.0AT/3.0AT/13.0AT
N68	Audio Board;14.0AT
N69	Connected Wire;VF Earphone;500mm(2.54-3P
N70	Connected Wire;earphone-PCB;TM607
N72	Amp Control Board;VFD 3W H101
N73	Three-D Earphone Wire;PJ-2030T(Sockte φ3
N77	Sensor Set;Pulse;800mm(Φ31.8+2.5-2P JIND
N83	Speaker;3W8Ω;XHS-2Y;400MM
N85	speeker;3W8Ω;XHS-2Y;250MM

ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 4

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N86	GND Wire;(300L+350L+200L) 16AWG
N90	Adsorptive Plate;Zinc 15*25;TM257;TM25
N91	Win Shield;L;ABS;BL;TM381
N92	Win Shield;R;ABS;BL;TM381
N93	IPOD skidproof Decal;TM623
N94	Cover;Safety Key;black;TM622
N95	Anti-Vibration Decal B;IPOD
N98	Earphone Jack;ABS;PA757S
P01	Wire;Console connection;450
P02	POWER SOCKET SET;CE(120,750,100+200)
P04	Breaker;Through Electric Current;7A 250V
P07	POWER SWITCH;KCD3
P09	CABLE CONNECTING BS
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN
P17	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;NKL
P18	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN
P19	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL
P20	Wave Filter(6A);06SS-2DC-C
P21A	Inductance;6mH 200,300;Add Label;TM80
P22	WAVE TUBE; CR-11SP;14x10.7;200m/coil
P25	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P26	Bushing;Strain Relief;Nylon66;SR7R3;BL
P30	Wire;PCB connection;1800L

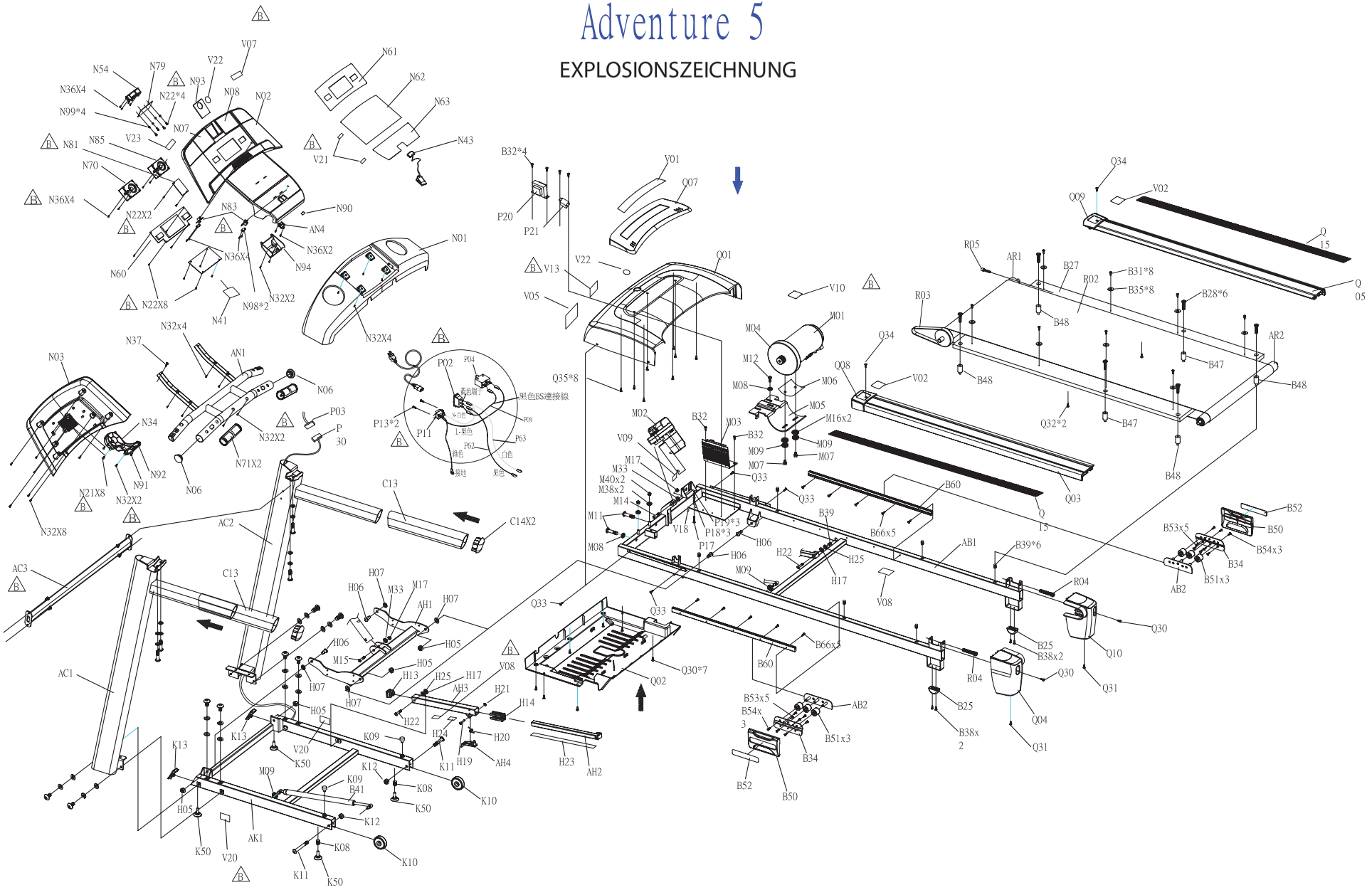
Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
P62	SF CON Wire;300L 16AWG;BL;TM140
P63	SF CON Wire;300L 16AWG;White;TM140
Q02	Cover;Motor;Down;black;TM623
Q03	Ornament;Motor Up Cover;301C;TM622
Q04	Cover;L/Rear;ABS;75140;TM621
Q05	Cover;Right/Rear;ABS;75140;TM621
Q06	Siderail;L;75140;TM621B;TM626 Q06
Q07	Siderail;R;75140;TM621B;TM626-Q07
Q08	Cover;Side Rail;L;75140;TM621
Q09	Cover;Side Rail;R;75140;TM621
Q30	SCREW;TRH;4X12L;TC;PH;BAN;POT
Q31	SCREW;TRHW;Φ4X20L;TC;PH;POT
Q32	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT
Q33	SCREW;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q34	SCREW;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT
Q35	SCREW;BH;4X7L;TC;PH;FLT
R02	Running Belt;BLACKE;508x2930x1.6t;TM622B
R03	BELT DRIVE POLY-V 190-J8
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX75L;HS;BZN;F-T
R05	SCREW;SH;M8X1.25PX40L;HS
R06	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN
V01	Sticker;Motor Up Cover;TM622B
V02	Poly Decal; Cover; Side Rail;TM621B

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
V05	Sticker;CE;TM622B
V07	Sticker;Console;Right;TM616-1US
V08	Warning Decal;Lock Latch;TM616
V14	WarningSticker;Part Box;TM302
V15	Warning Sticker;overlay;remove protectiv
V17	Decal-Digital Disk Warning*DISC
V18	DECAL;GROUNDING;TM08
V20	Warning Sticker(1);Caution
V21	Decal;Voltage/Frequency;PET;AC 220-240,5
V22	LOGO Sticket;EP136-1US(NoROHS)
V31	Warning Sticker;Power cord
V33	Manual;Manipulate;TM623B
V36	Sticker;Warning;new code disc
V45	WARNING DECAL
V50	Manual;to guide;TM623B
Z10	Hardware Kit Set;Semi-Assy;TM623B-1US
Z17	Silicon Oil Bottle;50ml;Oil Content 40ml

HORIZON FITNESS

Adventure 5

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 5

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
AC1	Console Mast Set;Left;Semi-Assy;TM622B-2
AC2	Console Mast Set;Right;Semi-Assy;TM622B-
AC3	Console Mast Set;Semi-Assy;TM622B-2KM
AH1	Foot Rack Set;Elevation Rack;TM631-2KM
AH3	Sleeve Set;Painting;TM631-2KM
AK1	Base Set;Semi-Assy;TM631-2KM
AN1	Console Base Set;TM623B-2KM
AN2	Console Set;TM623B-2KM
M01	MOTOR SET TM298-2KM
M05	Moto Fixing Set;TM623B-2KM
Q01	Motor Up Cover Set;TM623B-2KM
Q03	Left Side rail Set;TM623B-2KM
Q05	Right Side rail Set;TM623B-2KM
AH2	Insert staff Set;zincification;TM616
AH4	LOCK LATCH;Galvanization;TM616
AN4	Safety Key;machine type;TM622
AR1	Roller Set;Front;Texture;TM115
AR2	Roller Set;Rear;TM603-1US
B25	FOOT;FRAME;TM616
B27	Running Deck;675x1220x18t;TM623
B28	SCREW;FH;M8X1.25PX28L;HS;BP
B31	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
B32	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT
B35	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F
B38	SCREW;BH;Φ4X20L;TC;PH;BZN;POT
B41	Air Shock;50KG(680L)Damping ;TM616
B47	ELASTOMER BLUE
B48	FIXING BUMPERC
B60	Guide groove;Elastomer;**DISC NOT STOCKI
B65	Elastomer Set;TM623B
B66	SCREW;TRHW;Φ4X20L;TC;PH;POT
C14	Cap;Handle Bar;Black;TM626
H05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN
H06	SCREW;M8X1.25PX9L-D10X9.5L;HE;45#;BOX
H07	WASHER;FLT;10.5X20.0X1.0T;TFN
H13	Cap;Support Base;Rear;TM367
H14	Sleeve;Outer;TM13
H17	WASHER;FLT;Φ8.1X20X1.0T;TFN;
H19	CONNECTING AXLE;TM616
H20	SPRING;TOR;TM616
H21	C Clip;Combined With 6mm Axle
H22	SCREW;BH;M8X1.25X45L-15L;HS;BAN;BP;P-
H23	decal;protected piece
H24	Single Foam;28x20x1.5t

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
H25	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN
K09	Flat;50C;TM196-K12B
K10	Wheel;nylon;TM196;TM196-K13E
K11	SCREW;BH;M10X1.5PX40L-20L;HS;P-T
K12	NUT;NLK;M10X1.5P;BAN
K13	Cap;slope;Match cove30.0x50.0x1.5t;TM616
K50	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
M02	Motor;AC Elevation;220V;80mm;225;10pin;J
M03	Motor controller;2-2.5HP;220V;12V;2A
M06	Motor Elastomer Pad;Rubber;TM16
M07	SCREW;SH;5/16-18UNCX16L;HS;BP
M08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T
M09	WASHER;SPL;8.2X15.4X2.0T
M11	SCREW;SH;M8X1.25PX50L;HS
M12	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;BAN
M14	SCREW;HH;3/8-16UNC-42L-14L;HE;P-T
M15	SCREW;HH;3/8-16UNCX55L-14L;HE;P-T
M16	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN
M17	NUT;NLK;3/8'-16UNC;BAN
M33	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM
M38	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T
M40	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N01	Console Crust;ABS;light sliver;TM623B
N02	Console overlay;ABS; HZ gray-75140 ;TM62
N03	Console back-lay;ABS; HZ gray-75140 ;TM6
N06	Cap;PVC;BL;TM67
N07	Speaker;Cover;L;metal net;light sliver
N08	Speaker;Cover;R;metal net;light sliver
N19	Foam;IPOD;TM318-1US
N21	SCREW;BH;5X12L;TC;PH;BAN;POT
N22	SCREW;BH;3X6L;TC;PH;BOX;ROHS;POT
N28	Cable Tie;Nylon;Black;160L
N29	TIE STRAP ADHESIVE;NYLON66;HC-101;W
N32	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
N34	Fan;TM293-N33A
N36	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;WZN;ROHS;POT
N37	SCREW;BH;Φ4X8L;SM;PH;YZN;POT
N41	HEART RATE BOARD;94032401.01;RUNNER GOL
N43	Safety Key;assembly;TM622
N51	Foam;IPOD;TM318-1US
N52	Foam;IPOD;TM318-1US
N53	Cover;IPOD;TM318
N54	IPOD Seat;ABS;Black;EP218
N60	UCB;Adventure 5;HDS201PD

ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 5

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N61	Overlay;Manipulate ;English;TM623B
N62	Overlay+keypad ;English;TM623B
N63	Overlay+keypad2;English;TM623
N70	speeker;3W8Ω;XHS-2Y;250MM
N71	Sensor Set;Pulse;800mm(Φ31.8+2.5-2P JIND
N72	Wire;safekay;300L(machine+XHS 2.5-2P)
N73	Three-D Earphone Wire;PJ-2030T
N74	Connected Wire;VF Earphone;500mm
N75	Connected Wire;earphone-PCB;TM607
N77	Connected Wire;IPOD-PCB;TM608
N79	CTL Board;IPOD;H103;SOO-C135B
N81	Amp Control Board;VFD 3W H101
N83	Audio Board;14.0AT
N85	Speaker;3W8Ω;XHS-2Y;400MM
N86	GND Wire;(300L+350L+200L) 16AW G
N90	Adsorptive Plate;Zinc 15*25;TM257;TM25
N91	Win Shield;L;ABS;BL;TM381
N92	Win Shield;R;ABS;BL;TM381
N93	IPOD skidproof Decal;TM623
N94	Cover;Safety Key;black;TM622
N98	Earphone Jack;ABS;PA757S
N99	Ipod spacer
P02	POWER SWITCH;KCD3

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
P03	Wire;Console connection;450L
P04	Breaker;Through Electric Current;7A 250V
P08	Cable Tie;Nylon;Black;160L
P09	CABLE CONNECTING BS
P11	POWER SOCKET SET;CE(120,750,100+200)
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN
P17	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;NKL
P18	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN
P19	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL
P20	Inductance;6mH 200,300;Add Label;TM80
P21	Wave Filter(6A);06SS-2DC-C
P25	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P26	Bushing;Strain Relief;Nylon66;SR-7R3;BL
P30	Wire;PCB connection;1800L
P62	SF CON Wire;300L 16AWG;BL;TM140
P63	SF CON Wire;300L 16AWG;White;TM140
Q02	Cover;Motor;Down;black;TM623
Q04	Cover;L/Rear;ABS;75140;TM621
Q07	Ornament disc;Big;Motor Up Cover;75140;T
Q08	Side Rail;Cover;HZ gray - 75140;L;TM623B
Q09	Side Rail;Cover;HZ gray - 75140;R;TM623B
Q10	Cover;Right/Rear;ABS;75140;TM621
Q15	Sdorn patch;latex;Black;TM623

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
Q30	SCREW;TRH;4X12L;TC;PH;BAN;POT
Q31	SCREW;TRHW;Φ4X20L;TC;PH;POT
Q32	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT
Q33	SCREW;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q34	SCREW;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT
Q35	SCREW;BH;Φ4X8L;TC;PH;BZN;FLT
R02	Running Belt;BLACKE;508x2930x1.6t;TM622B
R03	BELT DRIVE POLY-V 190-J8
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX75L;HS;BZN;F-T
R05	SCREW;SH;M8X1.25PX40L;HS
V01	POP Sticker;TM623B
V02	Poly Decal;Side Rail;Cover;TM623B
V03	Sticker;Bar Code;TM623B
V04	Sticker;Part Box;TM623B
V05	Sticker;CE Specification;TM623B
V07	Sticker;Console;Right;TM616-1US
V08	Warning Decal;Lock Latch;TM616
V09	Decal;Voltage/Frequency;PET;AC 220-240,5
V10	Sticker;Warning;new code disc
V11	Decal-Digital Disk Warning*DISC
V12	Warning Sticker;Power cord
V13	Patent Sticker;TM602
V14	WarningSticker;Part Box;TM302

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
V15	WARNING DECAL
V18	DECAL;GROUNDING;TM08
V20	Warning Sticker(1);Caution
V21	Warning Sticker;overlay;remove protectiv
V22	LOGO Sticket;EP136-1US(NoROHS)
V23	Sticker;IPOD;TM371-1US noROHS
V46	Manual; to guide;TM625
X01	Carton Set;TM623B
Z10	Hardware Kit Set;Semi-Assy;TM623B-1US
Z17	Silicon Oil Bottle;50ml;Oil Content 40ml
Z18	Cable Tie;Nylon;300L;White

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de

HORIZON FITNESS

LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG